給　食　だ　よ　り

令和６年　７月号

社会福祉法人　晋栄福祉会　新福島ちどり保育園
給食担当　富士産業(株)　栄養士　谷末　明子
西尾　眞理子

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は蒸し暑かったりと気温や湿気が、日によって大きく変化します。いつも元気な子どもたちも食欲が落ちるなど、体調を崩しがちになることも予想されるので、規則正しい生活を心掛け、うがい・手洗いをして病気予防をしましょう！

７月のご当地メニューは岐阜県です！！

鶏ちゃん丼

鶏ちゃんは鶏肉に醤油や味噌をベースににんにくや生姜などで下味を付けて焼く料理です。タレや鶏肉の部位は家庭やお店によって異なります。

五平餅

米を潰したものを串に巻き付け、たれをつけて焼いた郷土料理。
主に長野県や岐阜県・愛知県で食べられています。

夏バテとは・・・

〇汗をかくことによる体内の水分とミネラルの不足
〇暑さによる消化機能の低下と食欲不振による栄養不足
〇暑さと冷房による冷えの繰り返し
〇熱帯夜による睡眠不足

夏バテを予防するには・・・

① 適度な水分を補給

→コップ１杯程度の量の麦茶や水などをこまめにとる
※一度に大量に飲まない

② 室内外の温度差　５度以内

→温度差がありすぎると身体が気温の変化に対応できずにめまいなどを引き起こすことがある

③ 食事の工夫

→食欲がなくても「１日３食」食べられるように消化のよいものをとる
ビタミンB1 を多く含む食品〈豚肉・うなぎ・大豆・ほうれん草など〉

④ ぐっすり眠る

→疲れをためない

⑤ 食欲増進・疲労回復効果のあるクエン酸をとる

→お酢・柚子・レモン・梅干しなどの酸味のあるもの、辛い物

５歳リクエストメニュー

11 日　きつねうどん
17 日　西京焼き・豆腐ドーナツ
22 日　鶏の唐揚げ

７月の目標

旬の食材に触れたり、菜園でとれた食材をおいしく食べる。

今月の予定

４日(木)	味噌汁作り	（4・5 歳）
８日(月)	七夕の集い	
23 日(火)	夏野菜スタンプ	（0 歳）
30 日(火)	すいか割り	（2・4 歳）
31 日(水)	すいか割り	（3・5 歳）

2024年　7月　新福島ちどり保育園献立表

	1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	13	16	17	行事食メニュー 8
	月	火	水	木	金	土	火	水	木	金	土	火	水	月
乳児朝おやつ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン
行事	水あそび開き			みそ汁作り （4・5歳）				避難訓練	身体測定 （乳児）	身体測定 （幼児）			5歳リクエスト メニュー	七夕の集い
昼食	☆ごはん 精白米 50 g ☆タラの味噌焼き たら 40 g 料理酒 1 g しょうが(おろし) 0.2 g 味噌 2 g 三温糖 2 g 濃口醤油 1 g ｷｬﾉｰﾗ油 4 g ◇ゆでブロッコリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 15 g 食塩 0.1 g ☆大根の和え物 大根 30 g 人参 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1.5 g ☆すまし汁 しめじ 10 g おつゆ麩 0.5 g 薄口醤油 4 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆豚肉の甘辛炒め 豚肉 35 g 茄子 15 g 玉葱 25 g 糸こんにゃく 10 g 人参 10 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 2 g ☆マヨネーズ和え キャベツ 32 g 人参 10 g コーン 3 g マヨネーズ 3 g 薄口醤油 1 g ☆すまし汁 ソフト豆腐 15 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆アジのフライ あじ 40 g 食塩 0.2 g 小麦粉 5 g パン粉 5 g ｷｬﾉｰﾗ油 5 g とんかつソース 3 g ☆ツナじゃが煮 メークイン 35 g 玉葱 10 g ｼｰﾁｷﾝ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g ☆ほうれん草スープ ほうれん草 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g	☆ひじきと鶏のそぼろ丼 精白米 50 g 鶏ミンチ 35 g 人参 15 g 玉葱 15 g 乾燥ひじき 1.3 g インゲン 2 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.7 g 三温糖 2 g みりん風 2 g 濃口醤油 4 g 食塩 0.1 g かつおだしパック 1 g 片栗粉 1 g ☆野菜サラダ キャベツ 35 g きゅうり 5 g トマト 5 g マヨネーズ 5 g ☆きのこ味噌汁 ﾎﾟﾃﾄ 10 g えのき 5 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆チャプチェ 豚肉 30 g 人参 10 g 玉葱 20 g ピーマン 7 g はるさめ 8 g ごま油 0.5 g 濃口醤油 2 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.1 g ごま(いり) 0.3 g ☆大根のポン酢和え 大根 30 g きゅうり 10 g 焼竹輪 5 g 味ぽん 3 g ☆中華スープ 太もやし 10 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g ねぎ 2 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆サバのみぞれ煮 さば 40 g 大根おろし 30 g しょうが(おろし) 0.3 g 三温糖 2 g 濃口醤油 2 g 片栗粉 0.5 g ☆ごま和え キャベツ 35 g 小松菜 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g すりごま（白） 0.3 g ☆豆腐スープ ソフト豆腐 15 g ねぎ 2 g コンソメ 1.2 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏肉と大根のさっぱり煮 鶏コマ肉 40 g 大根 50 g まびき菜 5 g 穀物酢 3 g 濃口醤油 3 g 料理酒 3 g 三温糖 2 g しょうが(おろし) 0.2 g かつおだしパック 0.5 g ☆塩昆布和え キャベツ 30 g 人参 10 g しめじ 5 g 塩昆布 2 g 濃口醤油 0.5 g ☆味噌汁 ソフト豆腐 15 g 油揚げ 2 g ねぎ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆タラのみそマヨ焼き たら 40 g 食塩 0.1 g マヨネーズ 3.2 g 味噌 1.2 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g ◇青のりポテト ﾎﾟﾃﾄ 25 g 食塩 0.1 g あおのり 0.1 g ☆和え物 小松菜 10 g 白菜 25 g しめじ 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ☆すまし汁 大根 15 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	5歳リクエストメニュー ☆きつねうどん うどん 100 g すし揚 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 赤かまぼこ 5 g ほうれん草 10 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 1 g 食塩 0.1 g 三温糖 2 g 薄口醤油 7 g かつおだしパック 1 g ☆南瓜のそぼろあん煮 南瓜 35 g 鶏ミンチ 10 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 0.3 g グリンピース 2 g ☆フルーツ パイン 37.5 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆あじのﾄﾏﾄｿｰｽ焼き あじ 40 g おろししょうが 0.8 g 食塩 0.1 g 完熟あらごしﾄﾏﾄ 20 g 玉葱 25 g 茄子 10 g しめじ 5 g 濃口醤油 2 g 三温糖 1.5 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.5 g ☆マカロニサラダ シェルマカロニ 8 g きゅうり 15 g 人参 10 g ロースハム 5 g マヨネーズ 6 g 食塩 0.1 g ☆コンソメスープ ほうれん草 15 g コーン 5 g コンソメ 1.2 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆キャベツと高野豆腐のカレー炒め 豚肉 30 g 厚揚げ 40 g 玉葱 20 g 人参 10 g キャベツ 30 g カレー粉 0.2 g ｷｬﾉｰﾗ油 3 g 料理酒 1 g 食塩 0.1 g 濃口醤油 3 g ☆ひじき豆 推：乾燥ひじき 1.5 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.1 g 水煮大豆 15 g 人参 8 g さつま揚げ 5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ☆味噌汁 ﾎﾟﾃﾄ 15 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆焼きそば 中華めん 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g 食塩 0.4 g ｳｽﾀｰｿｰｽ 5 g ｹﾁｬｯﾌﾟ 2.5 g 濃口醤油 5 g あおのり 0.1 g ☆白菜おかか和え 白菜 30 g しろな 10 g しめじ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 3 g 花かつお 0.2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g 玉葱 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g 5歳リクエストメニュー ☆さわらの西京焼き さわら 40 g 料理酒 1 g 白みそ 2.5 g 三温糖 2 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g ◇納豆 納豆 20 g ☆ほうれん草のお浸し ほうれん草 10 g 太もやし 25 g 焼竹輪 5 g 人参 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 3 g ☆すまし汁 白菜 15 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆七夕そうめん そうめん 30 g 豚ﾓﾓｽﾗｲｽ 35 g 人参 15 g オクラ 7 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1 g きゅうり 10 g －・－・－・－・－ 0 g 三温糖 2 g 料理酒 2.5 g 食塩 0.5 g 薄口醤油 9 g かつおだしパック 1.5 g ☆星型ハンバーグ 星型ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 40 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g ｹﾁｬｯﾌﾟ 4 g ☆マヨ和え キャベツ 30 g ほうれん草 15 g マヨネーズ 5 g
午後おやつ	☆高野ラスク 高野豆腐 6.19 g 三温糖 2 g 調製豆乳 2 g メープルシロップ 2 g グラニュー糖 0.5 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆バナナケーキ ホットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.6 g 三温糖 6 g ｷｬﾉｰﾗ油 6 g 調製豆乳 20 g バナナ 15 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆マカロニきなこ マカロニ（乾） 12 g きな粉 2.5 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.03 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆パイン蒸しパン ホットケーキミックス 15 g 三温糖 2 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g ｷｬﾉｰﾗ油 2 g おろしﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ 10 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆ももゼリー 黄桃缶 10 g 水 60 g 三温糖 3 g 粉寒天 0.4 g レモン果汁 0.5 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フルーツ バナナ 33.33 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆大学芋 さつま芋 50 g ｷｬﾉｰﾗ油 3 g 三温糖 3 g 濃口醤油 1 g 水 3 g ごま(いり) 0.1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆水ようかん 粉寒天 0.3 g 三温糖 3 g あずき(こしあん) 25 g 水 40 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆しらすわかめおにぎり 精白米 35 g わかめご飯の素 0.2 g しらす干し 5 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸﾞ風ケーキ ホットケーキミックス 15 g ベーキングパウダー 0.8 g 三温糖 3 g 調製豆乳 10 g おさかなソーセージ 7 g ｷｬﾉｰﾗ油 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆市販おやつ うす焼き 2 g ミレービスケット 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆ツナそぼろおにぎり 精白米 35 g シーチキン 5 g 三温糖 0.2 g みりん風 0.4 g 濃口醤油 1 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	5歳リクエストメニュー ☆豆腐ドーナツ ホットケーキミックス 25 g 絹ごし豆腐 20 g ｷｬﾉｰﾗ油 5 g きな粉 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆すいかのフルーツポンチ すいか 20 g パイン缶 10 g 黄桃缶 10 g シロップ+水 10 g 炭酸水 20 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2024年　7月　新福島ちどり保育園献立表

	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31		行事食メニュー
	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水		
乳児朝おやつ	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 ハイハイン	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶 ハイハイン	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶 ハイハイン		
行事							ミニ音楽会	絵本シアター 絵本貸出し			すいかわり （2・4歳）	すいかわり （3・5歳）		
昼食	☆ごはん 精白米 50 g ☆ハンバーグ 豚ミンチ 25 g 鶏ミンチ 25 g 玉葱みじん 15 g パン粉 4 g 食塩 0.2 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g とんかつソース 1 g ｹﾁｬｯﾌﾟ 3 g ◇粉吹きいも ﾎﾞﾃﾄ 20 g パセリ粉 0.1 g ☆ブロッコリーサラダ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 25 g コーン 15 g 人参 5 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.4 g 穀物酢 1.6 g 三温糖 0.8 g 食塩 0.2 g ☆豆乳スープ ほうれん草 10 g ベーコン 3 g 調製豆乳 50 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g	☆とうもろこしごはん 精白米 50 g コーン 15 g 料理酒 1 g 食塩 0.2 g ☆さわらのホイル焼き風 さわら 40 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 1.5 g 料理酒 2 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g 玉葱 10 g しめじ 10 g レモン 10 g ☆厚揚げのそぼろ煮 厚揚げ 40 g 鶏ミンチ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2.5 g 片栗粉 0.3 g ☆豚汁 豚肉 8 g 大根 5 g 人参 5 g ねぎ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆豚肉夏野菜ソース 豚肉 40 g 玉葱 25 g ピーマン 20 g トマト 20 g 小麦粉 5 g ｷｬﾉｰﾗ油 2 g 片栗粉 2 g 食塩 0.1 g こしょう 0.01 g ☆マヨ醤油和え 小松菜 10 g 太もやし 30 g 焼竹輪 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 2 g ☆味噌汁 ﾎﾞﾃﾄ 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g 5歳リクエストメニュー ☆鶏肉の唐揚げ 鶏ﾓﾓ肉 50 g しょうが(おろし) 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 5 g ｷｬﾉｰﾗ油 5 g ◇ゆでブロッコリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 20 g 食塩 0.1 g ☆キャベツソテー キャベツ 25 g 玉葱 10 g しめじ 5 g ベーコン 3 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ☆コンソメスープ アスパラ 10 g 玉葱 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆たらのあかね焼き たら 40 g 料理酒 0.3 g ｹﾁｬｯﾌﾟ 3 g みりん風 2 g 薄口醤油 1 g 三温糖 0.5 g おろししょうが 0.2 g ◇ゆでキャベツ キャベツ 15 g 食塩 0.1 g ☆ひじきのごまﾎﾟﾝ和え 乾燥ひじき 2.5 g 太もやし 25 g きゅうり 10 g 味ぽん 3 g すりごま（白） 0.2 g ☆味噌汁 小松菜 10 g おつゆ麩 1 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	5歳リクエストメニュー ☆醤油ラーメン ラーメン 100 g 豚肉 25 g キャベツ 20 g 太もやし 20 g コーン 10 g ねぎ 2 g 丸鶏がらスープ 1 g 濃口醤油 5 g 水 250 g ☆マヨネーズ和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 30 g 人参 10 g おさかなソーセージ 5 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ☆フルーツポンチ 黄桃缶 15 g バナナ 10 g パイン缶 15 g	～ご当地メニュー岐阜県～ ☆鶏ちゃん丼 精白米 50 g 鶏コマ肉 40 g キャベツ 20 g 玉葱 20 g にんじん 10 g ピーマン 5 g ごま油 2 g 味噌 3 g 料理酒 1 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1 g おろししょうが 0.1 g ☆ゆかり和え 白菜 35 g きゅうり 10 g ゆかり 0.3 g 濃口醤油 0.3 g ☆すまし汁 ソフト豆腐 15 g えのき 5 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆さばのごま焼き さば 40 g 料理酒 1 g おろししょうが 0.5 g すりごま（白） 1.5 g 濃口醤油 2 g みりん風 2 g 三温糖 1 g ◇ほうれん草・人参 ほうれん草 15 g 人参 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ☆おかかマヨネーズ和え ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 25 g キャベツ 15 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g マヨネーズ 2 g 花かつお 0.2 g ☆味噌汁 南瓜 15 g ねぎ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆冷しゃぶ風 豚肉 35 g 料理酒 1 g キャベツ 25 g 太もやし 10 g トマト 8 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g 味ぽん 5 g ☆南瓜の甘辛炒め 南瓜 40 g 玉葱 5 g 片栗粉 1 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g 三温糖 1.2 g 濃口醤油 1.5 g 水 1 g すりごま（白） 0.5 g ☆味噌汁 白菜 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆めばるの煮付け メバル 40 g しょうが(おろし) 0.6 g 料理酒 1 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 2.5 g ◇納豆 納豆 20 g ☆切干大根のｻﾗﾀﾞ 切干大根 8 g まびき菜 8 g ロースハム 5 g マヨネーズ 5 g 味ぽん 1 g ☆すまし汁 ソフト豆腐 20 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.3 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.5 g	☆焼肉丼 精白米 50 g 牛肉 30 g 玉葱 50 g ピーマン 10 g 人参 15 g ｷｬﾉｰﾗ油 1 g 料理酒 2 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 2.5 g ごま(いり) 0.5 g ごま油 1 g ☆酢の物 はるさめ 5 g きゅうり 10 g 太もやし 10 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 1 g 穀物酢 3 g 三温糖 2 g 濃口醤油 1 g ☆味噌汁 ﾎﾞﾃﾄ 15 g おつゆ麩 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆鶏肉の照り焼きｶﾚｰ風味 鶏ﾓﾓ肉 50 g 料理酒 1 g 濃口醤油 3 g 三温糖 3 g カレー粉 0.3 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.5 g ◇ゆでブロッコリー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 20 g 食塩 0.1 g ☆もやしの炒め物 太もやし 25 g しろな 10 g しめじ 5 g ベーコン 5 g ｷｬﾉｰﾗ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ☆味噌汁 南瓜 15 g ｶｯﾄﾜｶﾒ 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g		
午後おやつ	☆ちんすこう 小麦粉 10 g ｷｬﾉｰﾗ油 4 g 三温糖 4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆ぶどうゼリー ぶどうジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.3 g 三温糖 2 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フルーツ りんご 33 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お麩ラスク おつゆ麩 2 g ｷｬﾉｰﾗ油 1.5 g 三温糖 0.5 g きな粉 1 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆かぼちゃケーキ ホットケーキミックス 15 g 三温糖 4.5 g ベーキングパウダー 0.6 g 南瓜 12 g ｷｬﾉｰﾗ油 3 g 調製豆乳 10 g レモン果汁 0.7 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆おかかおにぎり 精白米 35 g 花かつお 0.3 g 濃口醤油 0.7 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆五平餅 精白米 30 g もち米 15 g 味噌 4.5 g 三温糖 3 g 料理酒 0.3 g かつおだしパック 0.02 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆豆乳プリン 調製豆乳 70 g メープルシロップ 5 g 三温糖 2 g ゼラチン 1.4 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆市販おやつ うの花クッキー 4 g ミレービスケット 6 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆ピザトースト 無塩ロール 20 g ｹﾁｬｯﾌﾟ 2 g 玉葱 3 g ピーマン 5 g ベーコン 3 g マヨネーズ 5 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆オレンジゼリー オレンジジュース 40 g 水 18 g 三温糖 3.5 g 粉寒天 0.5 g みかん缶 10 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆フルーツ すいか 50 g ☆牛乳 ○牛乳 200 g		

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。